

สำเนาฉบับ

ที่ อย ๐๐๓๓.๐๐๑/ ๑๕๒๗

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ถนนอุทอง ตำบลหอรัตนไชย อย ๑๓๐๐๐

๓ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอส่งข่าวประชาสัมพันธ์ ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๗

เรียน หัวหน้าสำนักงานจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๑๓ ชุด

ตามที่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้มีกำหนดการประชุมประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๗ และแจ้งให้หน่วยงานส่งเอกสารเพื่อรวบรวมเข้าระเบียบวาระการประชุม นั้น

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ขอส่งเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๗ เพื่อเข้าระเบียบวาระการประชุมเป็นวาระเพื่อทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายนครินทร์ อางพายุ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (คำสั่งส่งเสริมพิเศษ) ปฏิบัติราชการแทน
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑๕
๘๕๑ ๖๗

กลุ่มงานบริหารทั่วไป

โทร. ๐ ๓๕๒๔ ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐

โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๔๓๓๒

(นายนครินทร์ อางพายุ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (คำสั่งส่งเสริมพิเศษ)
นพ./นวก.สส.

๑๖ มีนาคม ๒๕๖๗

จ.บริหาร
หัวหน้างาน/กลุ่มงาน
ตรวจทาน
เจ้าของเรื่อง
พิมพ์

๑๖ มีนาคม ๒๕๖๗



หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชนดูแลบุตรหลานป้องกันเด็กจมน้ำตายในช่วงฤดูร้อน

นายยุทธนา วรรมโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เปิดเผยว่า ช่วงปิดเทอมฤดูร้อน เป็นช่วงที่มีเด็กจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุด เฉลี่ยประมาณ ๔๐๐ คน หรือประมาณ ๑ ใน ๓ ของการจมน้ำเสียชีวิตของเด็กตลอดทั้งปี กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรค ได้กำหนดให้วันเสาร์แรกของเดือนมีนาคมของทุกปี เป็นวันรณรงค์ป้องกันเด็กจมน้ำ จากสภาพอากาศที่ร้อนในช่วงของฤดูการปิดภาคเรียนที่กำลังจะมาถึง บางครอบครัวต้องเผชิญกับความสูญเสียจากสาเหตุที่บุตรหลานเสียชีวิตจากการจมน้ำ ซึ่งการจมน้ำตายในเด็กสามารถแบ่งกลุ่มได้เป็น ๓ ชนิด ชนิดที่ ๑ “เผลอเรือชั่วขณะ” เด็กที่เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นเด็กเล็กมีอายุระหว่าง ๖ เดือน - ๓ ขวบ มีผู้ดูแลใกล้ชิดแต่ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก ที่คิดว่าการหนีไปทำกิจกรรมเพียงระยะเวลาสั้นๆ คงไม่ทำให้เด็กเกิดอันตรายได้ ซึ่งแท้จริงแล้วการทำกิจกรรมบางอย่างในระยะเวลาสั้นๆ เพียงเสี้ยววินาที เช่น การหนีไปขงนม เข้าห้องน้ำ รวมทั้งการปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง ก็เป็นสาเหตุทำให้เด็กเกิดอันตรายและอาจจมน้ำเสียชีวิตได้ ชนิดที่ ๒ “ไม่คิดว่าลaddersบ้านจะอันตรายสำหรับเด็ก” เช่น กะละมัง ถังน้ำ โอ่ง อ่างเลี้ยงปลา อ่างบัว มักพบว่า เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เด็กจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุดถึงร้อยละ ๔๗ อายุเฉลี่ยของเด็กที่เสียชีวิตอยู่ระหว่าง ๒ - ๑๐ ขวบ เด็กมักมีผู้ดูแลแต่ไม่ตลอดเวลา ผู้ดูแลเด็กประมาทไม่คิดว่าสิ่งแวดลอมในบ้าน รอบบ้าน หรือลaddersบ้านจะเป็นอันตราย จึงอนุญาตให้เด็กเคลื่อนที่ได้อย่างอิสระ ชนิดที่ ๓ “สาเหตุจากการเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ” ในแหล่งน้ำบริเวณรอบๆ บ้าน เช่น แอ่งน้ำ ร่องน้ำ คูน้ำ รวมทั้งแหล่งน้ำในชุมชน เช่น แม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง อายุเฉลี่ยของเด็กที่เสียชีวิตมักอยู่ระหว่าง ๕ - ๑๕ ปี ส่วนใหญ่เด็กที่จมน้ำชนิดนี้สามารถว่ายน้ำได้แต่ยังไม่แข็ง

น.พ.ยุทธนา วรรมโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า เพื่อให้บุตรหลานปลอดภัยจากการจมน้ำ จึงขอให้ผู้ปกครองหรือผู้ใกล้ชิดเด็กควรตระหนัก และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับการกำจัดปัจจัยเสี่ยงด้วยการระบายหรือเทน้ำในภาชนะที่ไม่ใช้ทิ้ง, ปิดฝาภาชนะที่บรรจุน้ำให้เรียบร้อย, สร้างแนวหรือรั้วกันพื้นที่ที่ไม่ปลอดภัยสำหรับเด็กและเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นจากการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ขอให้คำนึงอยู่เสมอว่าระดับน้ำเพียง ๑ - ๒ นิ้ว ก็สามารถทำให้เด็กจมน้ำได้, ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง, สอนให้รู้จักใช้เสื้อชูชีพตลอดเวลาเมื่อโดยสารเรือ, แนะนำวิธีการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดแก่เด็ก เช่น การลอยตัวแบบนอนคว่ำ หรือนอนหงาย สอนการใช้ขวดน้ำพลาสติกเปล่าปิดฝาช่วยในการลอยตัว รวมถึงการช่วยเหลือคนจมน้ำที่ถูกต้อง โดยการไม่กระโดดลงไปช่วย แต่ให้ตะโกนเรียกผู้ใหญ่หรือใช้อุปกรณ์ช่วยยื่นหรือโยน เช่น กิ่งไม้ เชือก ท่วงยาง

หากพบเด็กจมน้ำ ห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่าหรือวางในลักษณะกระพริบตาเพื่อเอาน้ำออกเพราะเป็นวิธีที่ผิดและจะทำให้เด็กขาดอากาศหายใจยิ่งขึ้น หากเด็กไม่หายใจต้องทำการปฐมพยาบาลด้วยการเป่าปากและนวดหัวใจทันที เพราะหากปล่อยให้สมองขาดออกซิเจนเพียง ๔ - ๕ นาที ก็จะทำให้สมองสูญเสียสภาพได้ทันที เพื่อช่วยให้เด็กจมน้ำรอดชีวิตได้ทันเวลาที่ ผู้ที่พบเห็นเหตุการณ์สามารถ โทร. ๑๖๖๙ เพื่อเรียกรถพยาบาลได้ฟรี

หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชน...ดูแลตนเองให้ห่างไกลโรค...ในช่วงฤดูร้อน

นายยุทธนา วรรมโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ในปัจจุบันสภาพอากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ฤดูร้อนซึ่งอากาศที่ร้อนและแห้งแล้ง จะเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคโดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรีย ยิ่งพื้นที่ที่ขาดแคลนน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการระบาดของโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ประชาชนควรระวังความสะอาดของอาหารและน้ำดื่มเป็นพิเศษ โดยดื่มน้ำที่สะอาด การกินอาหารร้อนที่ปรุงสุกใหม่ๆ ใช้ช้อนกลาง ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม จากสภาพอากาศที่ร้อนมากในช่วงเดือนเมษายนนี้ ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยได้ง่ายจากโรคที่พบบ่อยได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด โรคไข้ไทฟอยด์ โรคหิวาตกโรค และโรคพิษสุนัขบ้า

เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยมากขึ้น ประชาชนควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดของอาหาร น้ำแข็ง น้ำดื่ม น้ำประปา ตลาดสด และห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ สาเหตุส่วนใหญ่ของอาการป่วยมักมาจากน้ำดื่ม อาหารที่ไม่สะอาด และอาหารเสีงง่าย โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารและโรคพิษสุนัขบ้า ซึ่งฤดูร้อนนี้ มีโรคที่ต้องระมัดระวังดังนี้ ๑. โรคอุจจาระร่วง สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อหลายประเภททั้งแบคทีเรีย ไวรัส และกลุ่มเชื้อโปรโตซัวที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารที่มีโอกาสสูญเสียได้ง่ายในอากาศที่ร้อนจัด และเมื่อรวมกับสุขอนามัยที่ไม่สะอาดแล้ว สามารถเกิดการเจ็บป่วยของโรคอุจจาระร่วงในหน้าร้อนนี้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชน เชื้อแบคทีเรียบางชนิดเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการท้องร่วงรุนแรง มีอาการขาดน้ำ สูญเสียเกลือแร่ หากอาการไม่รุนแรงก็สามารถให้การรักษาเบื้องต้นได้เองด้วยผงเกลือแร่ผสมน้ำดื่ม แต่แนะนำให้ซื้อยาปฏิชีวนะมาทานเอง ควรปรึกษาแพทย์ ๒. โรคอาหารเป็นพิษ จัดอยู่ในกลุ่มโรคติดต่อในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งพบได้มากในช่วงหน้าร้อน สาเหตุสำคัญเกิดจากการทานอาหารที่มีการปนเปื้อน ของสารพิษที่เกิดจากเชื้อบิด เชื้อสแตปทีโลคอคคัส และเชื้ออะซิลลัส ซึ่งมักเป็นสารที่ทนต่อความร้อน พบบ่อยในอาหารประเภทไส้กรอก กุนเชียง ข้าวผัดต่างๆ ถึงจะกินอาหารที่สุกร้อนแล้ว แต่หากส่วนผสมก่อนนำมาปรุงอาหารเกิดบูดเสียก่อน ก็เกิดอาการเป็นพิษได้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีไข้ หรือปวดเมื่อย อ่อนเพลียจนถึงท้องร่วงจากสารพิษที่ทนความร้อน ๓. โรคบิด เกิดจากเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนในอาหารเช่นเดียวกัน ผู้ป่วยจะถ่ายเป็นมูกปนเลือดบ่อยครั้ง และรู้สึกเหมือนถ่ายไม่สุด ๔. โรคไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย เชื้อปนเปื้อนมาเหมือนกับโรคอื่นๆ อาหารที่มักพบทำให้เกิดโรค ได้แก่ ผลผลิตที่จากนม หอย ไข่ เนื้อสัตว์น้ำ ผู้ป่วยโรคนี้ สัปดาห์แรกไข้มักไม่สูง อาจมีอาการปวดศีรษะ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีอาการหนาวสั่น ซึมลง อาการเพื่อได้ ๕. โรคหิวาตกโรค เป็นโรคติดต่อที่มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย เข้าสู่ร่างกายโดยทางอาหารและน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน เชื้อจะสร้างพิษออกมาทำปฏิกิริยากับเยื่อเมือกในลำไส้เล็กทำให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง อุจจาระเป็นสีน้ำตาลขาวๆ ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่ อาจทำให้เสียชีวิตได้ ในฤดูร้อนนี้ควรเลือกทานอาหารและน้ำที่สุกสะอาด อาหารไม่บูดหรือเสียก่อนนำมาปรุง อาหารที่ต้องการความสด เช่น อาหารทะเล ควรระมัดระวังการปนเปื้อนน้ำยาฟอรัมาลิน หากไม่แน่ใจไม่ควรซื้อมารับประทาน งดเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกประเภท เพราะยิ่งอากาศร้อนมาก การดูดซึมแอลกอฮอล์จะสูง และเข้าสู่กระแสเลือดได้รวดเร็ว ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน จนปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูงขึ้น ปัสสาวะบ่อย ขาดน้ำ และน้ำตาลในกระแสเลือดต่ำให้หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำ ๖-๘ แก้วต่อวัน เพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป ๖. โรคที่เกิดจากสัตว์เลี้ยง ในช่วงฤดูร้อน เช่น โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ เป็นโรคติดต่อร้ายแรง ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ทุกปี โดยมีพาหะหลักจากสุนัข แมว ที่นำเชื้อไวรัสเรบีส์ ซึ่งอาจกัด ข่วน หรือเลียผิวหนังคนมีแผล ที่สำคัญเชื้อไวรัสเรบีส์นี้ เมื่อปรากฏอาการของโรค จะเสียชีวิตทุกราย เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเองและคนรอบข้าง และลดความเสี่ยงจากการถูกสุนัขกัด หรือโดนทำร้ายได้ ดังนั้น อย่าแหย่ ให้สุนัขหรือสัตว์ต่างๆ โกรธ, อย่าเหยียบ หาง หัว ตัว ขา หรือ ทำให้อุณหภูมิหรือสัตว์ต่างๆ ตกใจ, อย่าแยกสุนัขหรือสัตว์ต่างๆ ที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า, อย่าหยิบ จานข้าวหรือเคลื่อนย้ายอาหารขณะที่สุนัขหรือสัตว์ต่างๆ กำลังกินอาหาร, อย่ายุ่ง หรือ เข้าใกล้สุนัขหรือสัตว์ต่างๆ ที่ไม่รู้จักหรือไม่มีเจ้าของ, และเมื่อถูกสุนัขกัด ต้องปฏิบัติตนอย่างถูกต้องโดย ล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ กักสัตว์ไว้ดูอาการ ๑๐ วัน ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่ถูกต้อง

น.พ.ยุทธนา วรรมโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลักกินร้อน ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือ ไอ จาม ปิดปาก สวมหน้ากากอนามัย หมั่นออกกำลังกาย และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการสงสัยว่าป่วยให้รีบพบแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้าน เพื่อทำการวินิจฉัยและรับการรักษาทันที่

สำเนาฉบับ

กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร.๐ - ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐

อย ๐๐๓๓.๐๐๑/๓๒๑

๒ มีนาคม ๒๕๖๗

ขอส่งข่าวประชาสัมพันธ์ในวาระการประชุมคณะกรรมการจังหวัด

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ด้วย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้กำหนดให้มีการประชุมคณะกรรมการจังหวัดและหัวหน้าส่วนราชการเป็นประจำทุกเดือน นั้น

กลุ่มงานบริหารทั่วไป งานประชาสัมพันธ์ได้ดำเนินการจัดทำเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๗ เพื่อเข้าระเบียบวาระการประชุมเป็นวาระเพื่อทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายอภิรักษ์ วัฒนวิภกิจ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

(นายนครินทร์ อางทัญญ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)

..... นพ.สสจ
..... นพ./นวก.สส.
..... จ.บริหาร
..... หัวหน้างาน/กลุ่มงาน
..... ตรวจสอบ
..... เจ้าของเรื่อง
..... พิมพ์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร. ๓๕๒๔ ๑๕๒๐

ที่ อย ๐๐๓๓.๐๐๑/ ๓๒๖ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การส่งข่าวประชาสัมพันธ์ในวาระการประชุมคณะกรรมการจังหวัด

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ด้วย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้กำหนดให้มีการประชุมคณะกรรมการจังหวัดและหัวหน้าส่วนราชการเป็นประจำทุกเดือน นั้น

กลุ่มงานบริหารทั่วไป งานประชาสัมพันธ์ได้ดำเนินการจัดทำเอกสารข่าวประชาสัมพันธ์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๗ เพื่อเข้าระเบียนวาระการประชุมเป็นวาระเพื่อทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายอภิรักษ์ วัฒนวิกกิจ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

(นายชันทนา อรรถปัญญ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ วิชาการในตำแหน่ง

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)

๕๖ มี.ค. ๒๕๖๗

ทราบ

(นายชันทนา อรรถปัญญ)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา



หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชนดูแลบุตรหลานป้องกันเด็กจมน้ำตายในช่วงฤดูร้อน

นายยุทธนา วรณโฑธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เปิดเผยว่า ช่วงปิดเทอมฤดูร้อน เป็นช่วงที่มีเด็กจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุด เฉลี่ยประมาณ ๔๐๐ คน หรือประมาณ ๑ ใน ๓ ของการจมน้ำเสียชีวิตของเด็กตลอดทั้งปี กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรค ได้กำหนดให้วันเสาร์แรกของเดือนมีนาคมของทุกปี เป็นวันรณรงค์ป้องกันเด็กจมน้ำ จากสภาพอากาศที่ร้อนในช่วงของฤดูการปิดภาคเรียนที่กำลังจะมาถึง บางครอบครัวต้องเผชิญกับความสูญเสียจากสาเหตุที่บุตรหลานเสียชีวิตจากการจมน้ำ ซึ่งการจมน้ำตายในเด็กสามารถแบ่งกลุ่มได้เป็น ๓ ชนิด ชนิดที่ ๑ “เปลวเรือชั่วคราว” เด็กที่เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นเด็กเล็กมีอายุระหว่าง ๖ เดือน - ๓ ขวบ มีผู้ดูแลใกล้ชิดแต่ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก ที่คิดว่าการหนีไปทำกิจกรรมเพียงระยะเวลาสั้นๆ คงไม่ทำให้เด็กเกิดอันตรายได้ ซึ่งแท้จริงแล้วการทำกิจกรรมบางอย่างในระยะเวลาสั้นๆ เพียงเสี้ยววินาที เช่น การหนีไปขงนม เข้าห้องน้ำ รวมทั้งการปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง ก็เป็นสาเหตุทำให้เด็กเกิดอันตรายและอาจจมน้ำเสียชีวิตได้ ชนิดที่ ๒ “ไม่คิดว่าลทะเลบ้านจะอันตรายสำหรับเด็ก” เช่น ทะเลสาบ ถังน้ำ โถง อ่างเลี้ยงปลา อ่างบัว มักพบว่า เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เด็กจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุดถึงร้อยละ ๔๗ อายุเฉลี่ยของเด็กที่เสียชีวิตอยู่ระหว่าง ๒ - ๑๐ ขวบ เด็กมักมีผู้ดูแลแต่ไม่ตลอดเวลา ผู้ดูแลเด็กประมาทไม่คิดว่าสิ่งแวดล้อมในบ้าน รอบบ้าน หรือทะเลบ้านจะเป็นอันตราย จึงอนุญาตให้เด็กเคลื่อนที่ได้โดยอิสระ ชนิดที่ ๓ “สาเหตุจากการเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ” ในแหล่งน้ำบริเวณรอบๆ บ้าน เช่น อ่างน้ำ ร่องน้ำ คูน้ำ รวมทั้งแหล่งน้ำในชุมชน เช่น แม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง อายุเฉลี่ยของเด็กที่เสียชีวิตมักอยู่ระหว่าง ๕ - ๑๕ ปี ส่วนใหญ่เด็กที่จมน้ำชนิดนี้จะสามารถว่ายน้ำได้แต่ยังไม่แข็ง

น.พ.ยุทธนา วรณโฑธิ์กลาง กล่าวต่อว่า เพื่อให้บุตรหลานปลอดภัยจากการจมน้ำ จึงขอให้ผู้ปกครองหรือผู้ใกล้ชิดเด็กควรตระหนัก และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับการกำจัดปัจจัยเสี่ยงด้วยการระบายหรือเทน้ำในภาชนะที่ไม่ใช้ทิ้ง, ปิดฝาภาชนะที่บรรจุน้ำให้เรียบร้อย, สร้างแนวหรือรั้วกั้นพื้นที่ที่ไม่ปลอดภัยสำหรับเด็กและเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นจากการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ขอให้น้ำนิ่งอยู่เสมอรอบระดับน้ำเพียง ๑ - ๒ นิ้ว ก็สามารถทำให้เด็กจมน้ำได้, ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง, สอนให้รู้จักใช้เสื้อชูชีพตลอดเวลาเมื่อโดยสารเรือ, แนะนำวิธีการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดแก่เด็ก เช่น การลอยตัวแบบนอนคว่ำ หรือนอนหงาย สอนการใช้ขวดน้ำพลาสติกเปล่าปิดฝาช่วยในการลอยตัว รวมถึงการช่วยเหลือคนจมน้ำที่ถูกต้อง โดยการไม่กระโดดลงไปช่วย แต่ให้ตะโกนเรียกผู้ใหญ่หรือใช้อุปกรณ์ช่วยยื่นหรือโยน เช่น กิ่งไม้ เชือก ห่วงยาง

หากพบเด็กจมน้ำ ห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่าหรือวางในลักษณะกระแทกเพื่อเอาน้ำออกเพราะเป็นวิธีที่ผิดและจะทำให้เด็กขาดอากาศหายใจยิ่งขึ้น หากเด็กไม่หายใจต้องทำการปฐมพยาบาลด้วยการเป่าปากและนวดหัวใจทันที เพราะหากปล่อยให้สมองขาดออกซิเจนเพียง ๔ - ๕ นาที ก็จะทำให้สมองสูญเสียสภาพได้ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้เด็กจมน้ำรอดชีวิตได้ทันช่วงที่ ผู้ที่พบเห็นเหตุการณ์สามารถ โทร. ๑๖๖๙ เพื่อเรียกรถพยาบาลได้ฟรี

หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชน...ดูแลตนเองให้ห่างไกลโรค...ในช่วงฤดูร้อน

นายยุทธนา วรณโฑธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ในปัจจุบันสภาพอากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ฤดูร้อนซึ่งอากาศที่ร้อนและแห้งแล้ง จะเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคโดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรีย ยิ่งพื้นที่ที่ขาดแคลนน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการระบาดของโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ประชาชนควรระวังความสะอาดของอาหารและน้ำดื่มเป็นพิเศษ โดยดื่มน้ำที่สะอาด การกินอาหารร้อนที่ปรุงสุกใหม่ๆ ใช้ช้อนกลาง ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม จากสภาพอากาศที่ร้อนมากในช่วงเดือนเมษายนนี้ ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยได้ง่ายจากโรคที่พบบ่อยได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด โรคไข้ไทฟอยด์ โรคหิวทากโรค และโรคพิษสุนัขบ้า

เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยมากขึ้น ประชาชนควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดของอาหาร น้ำแข็ง น้ำดื่ม น้ำประปา ตลาดสด และห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ สาเหตุส่วนใหญ่ของอาการป่วยมักมาจากน้ำดื่ม อาหารที่ไม่สะอาด และอาหารเสียบ้าง โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารและโรคพิษสุนัขบ้า ซึ่งฤดูร้อนนี้ มีโรคที่ต้องระมัดระวังดังนี้ ๑. โรคอุจจาระร่วง สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อหลายประเภททั้งแบคทีเรีย ไวรัส และกลุ่มเชื้อโปรโตซัวที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารที่มีโอกาสสูญเสียได้ง่ายในอากาศที่ร้อนจัด และเมื่อรวมกับสุขอนามัยที่ไม่สะอาดแล้ว สามารถเกิดการเจ็บป่วยของโรคอุจจาระร่วงในหน้าร้อนนี้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชน เชื้อแบคทีเรียบางชนิดเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการท้องร่วงรุนแรง มีอาการขาดน้ำ สูญเสียเกลือแร่ หากอาการไม่รุนแรงก็สามารถให้การรักษารักษาเบื้องต้นได้เองด้วยผงเกลือผสมน้ำดื่ม แต่แนะนำให้ซื้อยาปฏิชีวนะมาทานเอง ควรปรึกษาแพทย์ ๒. โรคอาหารเป็นพิษ จัดอยู่ในกลุ่มโรคติดต่อในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งพบได้มากในช่วงหน้าร้อน สาเหตุสำคัญเกิดจากการทานอาหารที่มีการปนเปื้อน ของสารพิษที่เกิดจากเชื้อบิด เชื้อสแตปทีโลคอคคัส และเชื้อบาซิลลัส ซึ่งมักเป็นสารที่ทนต่อความร้อน พบป่วยในอาหารประเภทไส้กรอก กุนเชียง ข้าวผัดต่างๆ ถึงจะกินอาหารที่สุกร้อนแล้ว แต่หากส่วนผสมก่อนนำมาปรุงอาหารเกิดบูดเสียก่อน ก็จะเกิดอาการเป็นพิษได้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีไข้ หรือปวดเมื่อย อ่อนเพลียจนถึงท้องร่วงจากสารพิษที่ทนความร้อน ๓. โรคบิด เกิดจากเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนในอาหารเช่นเดียวกัน ผู้ป่วยจะถ่ายเป็นมูกปนเลือดบ่อยครั้ง และรู้สึกเหมือนถ่ายไม่สุด ๔. โรคไข้ไทฟอยด์ หรือ ไข้รากสาดน้อย เชื้อปนเปื้อนมาเหมือนกับโรคอื่นๆ อาหารที่มักพบว่าทำให้เกิดโรค ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม หอย ไข่ เนื้อสัตว์น้ำ ผู้ป่วยโรคนี้ สัปดาห์แรกไข้จะมีสูง อาจมีอาการปวดศีรษะ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีอาการหนาวสั่น ซึมลง อาการพอได้ ๕. โรคหิวทากโรค เป็นโรคติดต่อที่มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย เข้าสู่ร่างกายโดยทางอาหารและน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน เชื้อจะสร้างพิษออกมาทำปฏิกิริยากับเยื่อเมือกในลำไส้เล็กทำให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง อุจจาระเป็นสีน้ำตาลขาว ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่ อาจทำให้เสียชีวิตได้ ในฤดูร้อนนี้ ควรเลือกทานอาหารและน้ำที่สุกสะอาด อาหารไม่บูดหรือเสียก่อนนำมาปรุง อาหารที่ต้องการความสด เช่น อาหารทะเล ควรระมัดระวังการปนเปื้อนน้ำยาฟอร์มาลิน หากไม่แน่ใจไม่ควรซื้อมารับประทาน งดเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกประเภท เพราะยิ่งอากาศร้อนมาก การดูดดื่มแอลกอฮอล์สูง และเข้าสู่กระแสเลือดได้รวดเร็ว ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน จนปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูงขึ้น ปัสสาวะบ่อย ขาดน้ำ และน้ำตาลในกระแสเลือดต่ำให้หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำ ๖-๘ แก้วต่อวัน เพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป ๖. โรคที่เกิดจากสัตว์เลี้ยง ในช่วงฤดูร้อน เช่น โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ เป็นโรคติดต่อร้ายแรง ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ทุกปี โดยมีพาหะหลักจากสุนัข แมว ที่นำเชื้อไวรัสเรบีส์ ซึ่งอาจกัด ข่วน หรือเลียผิวหนังคนมีแผล ที่สำคัญเชื้อไวรัสเรบีส์นี้ เมื่อปรากฏอาการของโรค จะเสียชีวิตทุกราย เพื่อความปลอดภัยของตัวเองและคนรอบข้าง และลดความเสี่ยงจากการถูกสุนัขกัด หรือโดนทำร้ายได้ ดังนั้น อย่าแหย่ ให้สุนัขหรือสัตว์ต่างๆ โกรธ, อย่าเหยียบ หาง หัว ตัว ขา หรือ ทำให้สุนัขหรือสัตว์ต่างๆ ตกใจ, อย่าแยกสุนัขหรือสัตว์ต่างๆ ที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า, อย่าหยิบ จานข้าวหรือเคลื่อนย้ายอาหารขณะที่สุนัขหรือสัตว์ต่างๆ กำลังกินอาหาร, อย่ายุ่ง หรือ เข้าใกล้สุนัขหรือสัตว์ต่างๆ ที่ไม่รู้จัก หรือไม่มีเจ้าของ, และเมื่อถูกสุนัขกัด ต้องปฏิบัติตนอย่างถูกต้องโดย ล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ กักสัตว์ไว้ดูอาการ ๑๐ วัน ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่ถูกต้อง

น.พ.ยุทธนา วรณโฑธิ์กลาง กล่าวต่อว่า ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลักกินร้อน ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือ ไอ จาม ปิดปาก สวมหน้ากากอนามัย หมั่นออกกำลังกาย และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการสงสัยว่าป่วยให้รีบพบแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้าน เพื่อทำการวินิจฉัยและรับการรักษาทันที่